МОДА / ПРАКТИКА 21.11.2022, 11:45

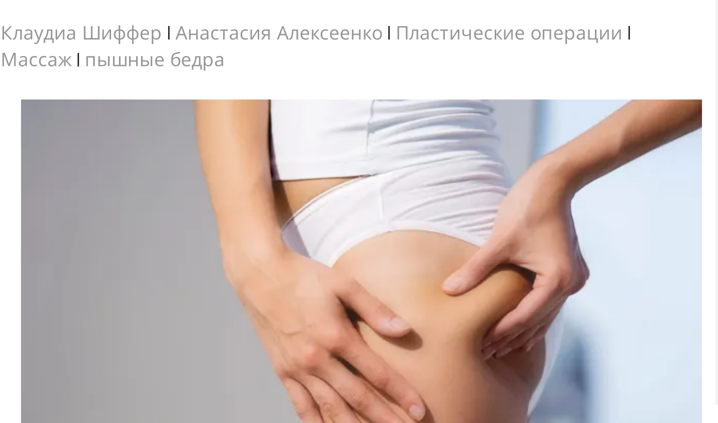
Проблемные бедра: 5 причин женского недовольства

Автор «Модного блога» Анастасия Алексеенко продолжает «Сагу о бедрах» и разбирается в том, почему нам почти всегда кажется, что с ними что-то не так.

Редакция сайта

Теги: Клаудиа Шиффер | Анастасия Алексеенко | Пластические операции | Массаж | пышные бедра

VK OK Link



Getty Images

Илья Морковский, киберблогер, пилот-испытатель и амбассадор «Моторика» на VK Fest 2023 про музыку

«Проблемные бедра» — популярная, но очень расплывчатая формулировка. Ее используют все, кто своими бедрами недоволен, но проблемы и поводы для недовольства бывают очень разные. Давайте попробуем разобраться, какие именно.

Содержание статьи

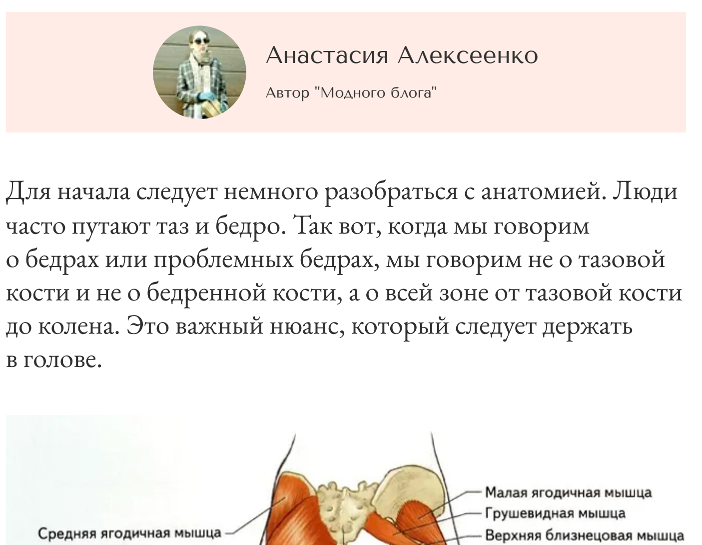
1. Вопрос №1: общая полнота бедер
2. Вопрос №2: проблемные бедра с «ушками»
3. Вопрос №3: низкая линия бедра
4. Вопрос №4: большой перепад между талией и бедрами
5. Вопрос №5: жир над коленками

Скрыть

Первую часть нашей «Саги о бедрах» вы найдете по ссылке.

Анастасия Алексеенко
Автор "Модного блога"

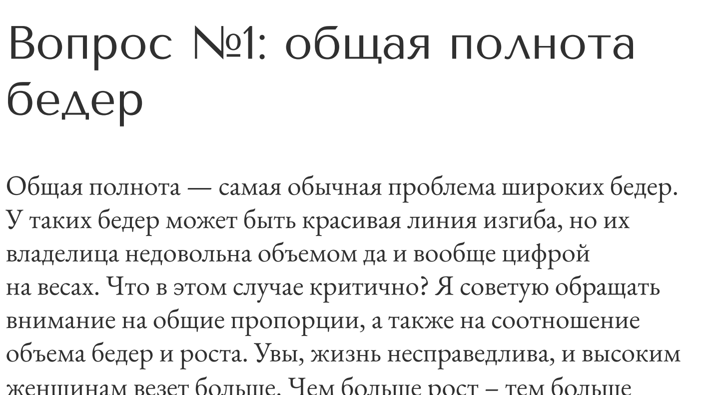
Для начала следует немного разобраться с анатомией. Люди часто путают таз и бедро. Так вот, когда мы говорим о бедрах или проблемных бедрах, мы говорим не о тазовой кости и не о бедренной кости, а о всей зоне от тазовой кости до колена. Это важный нюанс, который следует держать в голове.



VK OK Link

Вопрос №1: общая полнота бедер

Общая полнота — самая обычная проблема широких бедер. У таких бедер может быть красивая линия изгиба, но их владелица недовольна объемом да и вообще цифрой на весах. Что в этом случае критично? Я советую обращать внимание на общие пропорции, а также на соотношение объема бедер и роста. Увы, жизнь несправедлива, и высоким женщинам везет больше. Чем больше рост – тем больше «лишнего» объема будет выглядеть нормально.



Часто проблемными зонами становятся ягодицы и бедра.

Если у нас речь идет о полноте всего тела, то, в принципе, это более простой вопрос. Потому что все смотрится более-менее гармонично. Но часто бывает так, что бедра – это самая полная зона, в таком случае получается, что все остальное выглядит нормально, а проблемными зонами становятся ягодицы и бедра. Они диссонируют с более «худым» верхом. Мы поговорим о том, как это уравновешивать одеждой, какие должны быть выстроены визуальные линии, чтобы увести эту проблему из «зрительного восприятия». Кстати, очень часто может помочь просто визуально добавить себе роста. Тогда и полнота будет выглядеть иначе. Советую читать статьи о гардеробе для девушек невысокого роста.

Вопрос №2: проблемные бедра с «ушками»

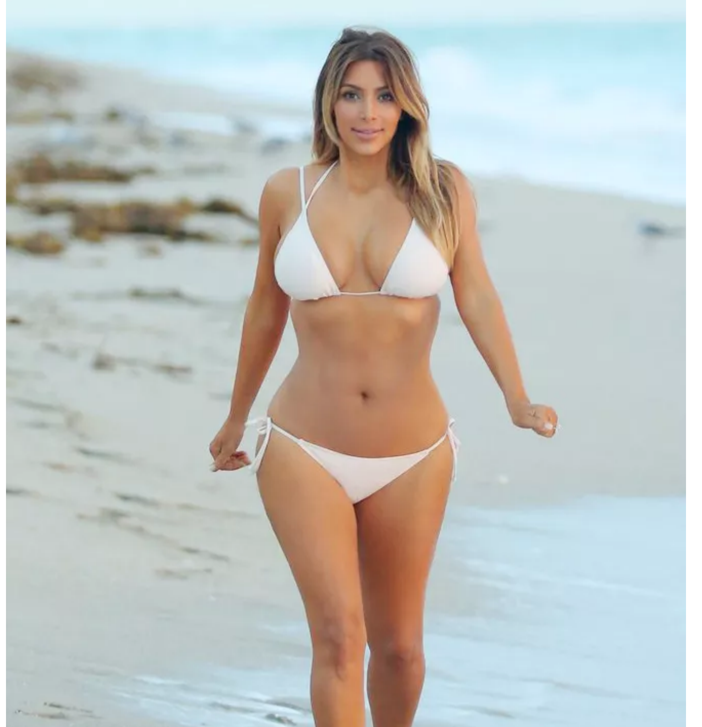
проблемные бедра с «ушками»

«Ушки» — очень частая и очень визуально заметная проблема широких бедер. Они бывают даже на очень худых бедрах. И очень сложно убираются диетой и упражнениями. Иногда помогает массаж. Но для результата должно сойтись множество факторов - от «отзывчивости» тела и мастерства массажиста до правильного состояния гормонального фона. Я не буду отдельно сейчас останавливаться именно на ушках, потому что часто они сочетаются со следующей проблемой и хорошо это рассматривать в комплексе.

Вопрос №3: низкая линия бедра

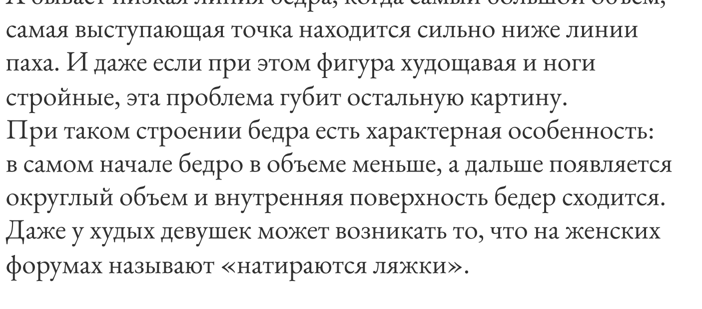
Третья проблема – это скорее такая глобальная проблема, которая сама по себе вроде бы остается незамеченной, но она часто сочетается с другими перечисленными здесь проблемами и имеет свойство усугублять их. Я обозначила ее как «низкая линия бедра». Это про проблемные бедра, а скорее про смещение выступающей точки. Смотри, бедра по своей структуре имеют плавный контур, плавную изогнутую линию. И у этой линии есть выступающая точка. От длины кости, от строения мышц, от жировой массы зависит то, где у этой линии будет выступающая точка. И как ориентир мы рассматриваем линию паха – то место, где у нас, если мы смотрим на плоское фото или рисунок, заканчиваются трусики.

Вот пример высокой линии. Смотрите, тут бедра округлые и не худые. Но выглядят гармонично, потому что самая выступающая точка у них находится высоко.



проблемы широких бедер часто не в объемах, а в форме

А бывает низкая линия бедра, когда самый большой объем, самая выступающая точка находится сильно ниже линии паха. И даже если при этом фигура худощавая и ноги стройные, эта проблема губит остальную картину. При таком строении бедра есть характерная особенность: в самом начале бедро в объеме меньше, а дальше появляется округлый объем и внутренняя поверхность бедер сходится. Даже у худых девушек может возникать то, что на женских форумах называют «натираются ляжки».



Проблемными могут выглядеть даже самые натренированные бедра

Это вообще не зависит от веса. Это особенность фигуры. Вот тут у крайней слева модели очень четко видно, что у нее именно низкая линия бедра. При худых ногах это не критично. Хотя я могу сказать, что я ощущала эту проблему, даже когда весила 43 кг и ноги мои были прекрасны и стройны. Просто вот в некоторых моделях брюк и юбок казалось, что у меня бедра низкие и ноги короче, чем они есть на самом деле.

У Клаудии Шиффер тоже проблемные бедра?

Вот тут мы видим фото супермоделей на показе Versace. Смотрим на Клаудию Шиффер! У нее тоже низкая линия бедра. Какой сразу получается силуэт, какими приземистыми начинают казаться бедра. Это вообще очень сильно акцентирует всю фигуру «вниз». Хотя тут нет и намека на какой-то лишний вес. Просто с возрастом вполне логично, что ушла та худоба, которая была у модели в более юные годы. Ну и еще отдельно играет роль поза, в которой она стоит. Про это мы, возможно, тоже будем говорить в будущем.

Вопрос №4: большой перепад между талией и бедрами

Проблема, которая в общем-то проблемой зачастую и не считается, но доставляет немало переживаний – это большой перепад между талией и бедрами. Когда-то такие фигуры считались идеальными. То есть это уже не проблема широких бедер, а проблема нашей эпохи, когда ориентиром становится прямоугольник, а фигуристые девушки остаются за бортом модной индустрии.

Проблемные ягодицы или просто неподходящая одежда?

Это одна из тех проблем, с которыми я регулярно сталкиваюсь. Брюки, которые хорошо сидят на бедрах, на талии у меня просто висят мешком. А если они хорошо сели на талии, это значит, что в штанины я еле втискиваюсь. Что однозначно спасает индпошив. Но поскольку не всегда есть на это время, не всегда есть хороший мастер, мы с вами в дальнейших статьях будем рассматривать, какая именно готовая одежда подходит женщинам с такой фигурой.

Вопрос №5: жир над коленками

Массивность зоны над коленками. Вполне может быть, что у тебя совершенно непроблемные бедра и худые ноги. Но вот зона над коленками выглядит как на фото ниже! Тут может влиять несколько факторов: это и некоторая отечность этой зоны, и природное строение коленей, и возрастное обвисание (иногда, кстати, после похудения). Конечно, я знаю, что есть пластические операции, решающие эту проблему, и я, возможно, даже на такую операцию и решилась бы. Но уверяю вас, есть множество способов обойтись без операции, просто подобрав правильную одежду.

Участок над коленями — один из самых проблемных

В заключение я хочу отметить очень важную вещь – часто, если вы недовольны своими бедрами, это не вопрос лишнего веса и не вопрос объема. Это вопрос именно строения бедра и его структуры. Иногда кажется, что у тебя проблема больших бедер, а на фото все смотрится отлично. Ну и две женщины с одинаковыми цифрами на весах и сантиметре могут выглядеть совершенно по-разному, и зависеть это будет от тех нюансов, которые я перечислила выше. Но в первую очередь – именно от линии бедра, от его выступающей части.

И если тебе с этой самой выступающей частью не повезло так же, как и мне, оставайся на связи и следи за следующими статьями из цикла «Саги о бедрах». Дальше мы будем рассуждать, что со всем этим делать и как это можно одевать.

Поделиться 3 комментария